

## COMUNE DI SAN LORENZO ISONTINO - MENU' SCUOLA DELL'INFANZIA

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA	V SETTIMANA
<b>LUNEDÌ</b>	brodo vegetale (1)	pasta al pomodoro	brodo vegetale (1)	risotto alla parmigiana	passato di verdure (1)
	pizza margherita	affettato magro (5)	pizza margherita	uova (3)	formaggio pasta dura (7), patate (6)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta
<b>MARTEDÌ</b>	pasta al burro o all'olio	brodo di carne o vegetale (1)	gnocchi di patate o di pane o di semolino al ragù	crema di patate e carote (1)	pasta al pomodoro
	manzo (2)	maiale (2) e patate (6)		maiale (2)	macinata (9)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta
<b>MERCOLEDÌ</b>	zuppa di ceci o legumi misti (1)	pasta pasticciata o pasticcio	pasta al burro o all'olio	pasta alle verdure	primo in brodo e secondo a base di legumi (10) o piatto unico a base di legumi
	uova (3)		uova (3), piselli	formaggio di pasta molle (8)	
	verdura cruda e/o cotta		verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	
<b>GIOVEDÌ</b>	riso al pomodoro o verdure	minestra di fagioli (1)	brodo vegetale (1)	brodo vegetale (1)	risotto di verdure di stagione
	pollo (2)	formaggio di pasta molle (8)	carne mista (2) con polenta o patate (6)	tacchino (2), patate (6)	pollo (2)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta
<b>VENERDÌ</b>	pasta al tonno o al pesce	risotto alla parmigiana	pasta alle verdure o pesto	pasta al pesto o pomodoro	pasta al burro o olio
	pesce (4)	pesce (4)	pesce (4)	pesce (4)	pesce (4)
	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	verdura cruda e/o cotta	piselli	verdura cruda e/o cotta

Ogni giorno pane comune o al latte o semintegrale o ai semi (variare) e frutta di stagione

- 1) con pastina o riso o orzo o crostini di pane  
 (2) alla pizzaiola, involtini, spiedini, bistecchina, arrosto, brasato con verdure, polpette, polpettone  
 (3) sode, in frittata, strapazzate, in funghetto, in camicia al forno  
 (4) al forno, in tegame, gratinato, alla piastra, in sugo di verdure, al pomodoro  
 (5) prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, fesa di tacchino  
 (6) lesse, al forno, in purè  
 (7) latteria, montasio, parmigiano reggiano, grana padano  
 (8) stracchino, mozzarella, caciotta fresca, ricotta  
 (9) polpette in bianco o in rosso, hamburger, polpettone, crocchette al forno  
 I formaggi possono essere utilizzati come ingrediente di un tortino di patate quando presenti in menù.  
 Nella prima e nella quinta settimana il secondo (carne, pesce o formaggio) può essere utilizzato come ingrediente per condire il primo asciutto: es.: pasta e pesce e costituire "piatto unico" oppure, lunedì della V settimana, il formaggio può essere presentato con la polenta al posto del primo e delle patate.  
 (10) preparazione a base di legumi ad es.: crocchette di lenticchie, felafel, polpettone di ceci, pizza con farina di ceci al pomodoro e verdure...

**Nella stagione più calda si potranno apportare al menù le seguenti modifiche:**

**PRIMI PIATTI:** verdure di stagione per i risotti, inserimento di verdure di stagione come zucchine e melanzane per il condimento della pasta quando il menù prevede pasta alle verdure o al pomodoro, utilizzo di pomodori freschi al posto dei pelati per il confezionamento della salsa, riso e pasta "freddi" (pezzi di pomodoro fresco, basilico, olive, mozzarella), pesto alla genovese  
**SECONDI PIATTI:** carne o pesce in insalata, mozzarella alla "caprese", uova sode, seppie in insalata  
**CONTORNI:** le patate potranno essere: in purea o al forno (cotte in teglie antiaderenti che consentono l'utilizzo di scarse quantità di olio) nella stagione fredda, lesse in insalata con prezzemolo in quella calda

### Merenda metà mattina

- Yogurt alla frutta 1 volta/settimana
- Pane "speciale" (\*) 2 volta/settimana
- Frutta di stagione 2 volta/settimana

(\*) vedi descrizione pag. 3

**Come bevanda utilizzare acqua dell'acquedotto**

## TABELLA GRAMMATURE SCUOLA INFANZIA

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti ed a porzione/bambino. I valori massimi si riferiscono al bambino con fabbisogno più alto: maschio, 5,5 anni e sono un valore indicativo, le porzioni, in particolare del primo, andranno calibrate sulla base delle specifiche esigenze dell'utenza favorendo il più possibile il consumo di tutte le componenti del pasto. E' sconsigliato il bis tranne per la verdura.

ALIMENTO	Scuola infanzia
pasta di semola da fare asciutta/riso per risotto	50
pasta di semola per pasticciata (piatto unico)	60
pastina/riso/orzo/semolino/crostini per brodi e minestre	20
patate, polenta	120
gnocchi (di patate o pane o semolino)	180
carne (bovina, suina, di pollo, di tacchino)	40
carne bovina per ragù o polpette	40
parmigiano reggiano grattugiato	3
pesce fresco o congelato	60
formaggio fresco tipo stracchino, caciotta...	40
formaggio stagionato tipo latteria, montasio...	30
prosciutto cotto	40
uova	n°1
verdura cruda tipo pomodori, finocchi, carote...	100
verdura cruda tipo insalata	50
verdura cotta a foglia	150
verdura cotta altri tipi	100
pizza con primo/pizza senza primo	150/200
pane integrale in filoni / comune	60/50
olio/burro	15
legumi freschi o surgelati per minestre/zuppe	60
legumi secchi per minestre/zuppe	20
frutta di stagione	100

## Merenda metà mattina

**Yogurt alla frutta:** unici ingredienti latte, frutta, zucchero

**Pane o focaccia dolce: (non aggiungere zucchero né miele né grassi)** Il pane “speciale” o la focaccia saranno preparati esclusivamente con i seguenti ingredienti:

1. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
2. facoltativo: latte, yogurt
3. ingrediente caratterizzante: semi oleosi (noci, pinoli, semi di zucca, max 10%) o frutta secca (uvetta, albicocche, prugne) o frutta fresca (mela, pera, pesche, uva)

**Pane o focaccia a gusto salato:**

1. a scelta fra: farina di grano tenero, farina integrale, farina di mais, miscela di varie farine, patate
2. olio extravergine di oliva max 5% sul prodotto finito
3. ingrediente caratterizzante: erbe aromatiche (rosmarino, salvia...) o pomodori freschi o secchi o olive nere o verdi.

**Varietà:**

- La frutta dovrà essere variata almeno ogni 2 settimane (ovvero mai lo stesso tipo di frutta nell’arco di 2 settimane)
- lo yogurt andrà variato nell’arco di 1 mese (ovvero mai lo stesso tipo di yogurt nell’arco di 1 mese)
- il pane o focaccia dovrà essere variato almeno ogni 2 settimane (ovvero mai lo stesso tipo di pane nell’arco di 2 settimane)

**Grammature**

- Yogurt alla frutta      max n° 1 vasetto    1 volta/settimana
- Pane “speciale” (\*)    grammi 30            2 volta/settimana
- Frutta di stagione     grammi 100          2 volta/settimana